健康ニュース

『軽くみないで低温やけど』

軽くみないで低温やけど

　使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気あんか、電気毛布、電気こたつなどなど、いずれも寒さ厳しい冬の季節にはかかせない暖房グッズです。熱すぎず、ほどよく気持ちよく暖まることができる優れものですが、近年、これらの暖房グッズで「低温やけど」を負う人が増えています。

　低温やけどは、痛みを伴わず気づかないうちに進行することが多く、また、重症化してしまうケースも多いので注意が必要です。

　暖房グッズを正しく使用し、低温やけどを未然に防ぎましょう。

低温やけどは重症化しやすい！

　私たちの体は、直接火に触れたり、熱湯がかかったりした場合、ほんの一瞬で「熱い！」と反応し、すぐに熱源から離れるため、万が一やけどを負ったとしても、皮膚の深部までやけどが及ぶことはそれほど多くはありません。ところが、体温より少し高い、触れていて「暖かくて気持ちがいい」くらいの温度でも、その熱源に長時間触れ続けることでやけどを負うことがあります。このような「体温より少し高いくらい～60℃以下の熱源」に長時間触れ続けることによって起こるやけどを「低温やけど」といいます。

　熱源が低温の場合、長時間触れていても熱さや痛みを感じにくく、やけどが低い温度でゆっくりと進行するため、気づいたときには「皮膚の深部まで赤く腫れる」、「水ぶくれができる」などの比較的軽症のやけどから、最悪の場合、「皮下組織が壊れる」といった重症のやけどを負ってしまうことがあります。しかも、見た目にひどい症状に見えないことや、痛みを感じないことが多く、軽症と勘違いしてしまいがちです。しかし、低温やけどは、治るのに何ヵ月もかかったり、なかには、植皮などの手術が必要になったりするケースも珍しくありません。また、皮下組織が壊れてしまった場合は、感染症にかかりやすく、入院を必要とすることもあります。

　体の部位のなかでも、脚は知覚が鈍く、特に、かかとやくるぶし、すねなどは皮膚のすぐ下に骨があるため毛細血管が圧迫されやすい部位です。そのため、血行が悪くなり、低温やけどを負いやすく、重症のやけどになることが多いので注意が必要です。

　やけどは、「時間×温度」の関係で発症することがわかっています。たとえば、44℃では 3～4 時間、46℃では 30 分～１時間、50℃では 2～3 分接触し続けるとやけどを発症します。暖房グッズを使用する際は、低温だからと決して油断せず、「低温やけど」の危険性のある道具であることを踏まえて、配慮を怠らないようにすることが大切です。

暖房グッズを上手に使いこなして、低温やけどを防ぎましょう

　暖房グッズは、使用する前にまず取扱説明書をよく確認し、正しく使うことが大切です。そして、暖房グッズを肌に直接触れないようにする、体の同じ部位を長時間温めないようにする、暖房グッズの中または前や横で寝ないようにするということを守り、「熱い」とか「違和感」を感じたりした場合はすぐに使用を中止しましょう。

●使い捨てカイロ・靴下用使い捨てカイロ

　貼るタイプの使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間あてないこと。また、貼った

まま眠らないように注意しましょう。さらに、貼った部分をサポーターやガードルなどで圧迫すると血流が悪くなりやけどの進行が早まってしまう可能性があります。決して圧迫することのないようにしてください。
　靴下用カイロは、酸素の少ない靴の中で使うようにつくられているため、靴を脱いだ状態で使ったり、体のほかの部位に使用したりすると酸化反応が過剰に起こり高温になる危険性があります。靴の中以外の部位では絶対使わないようにしましょう。また、開封してからしばらく放置すると温度が高くなることがあるため、必ず使用直前に開封するようにしましょう。

●湯たんぽ、あんか、電気あんか

　湯たんぽやあんか、電気あんかは、厚手のタオルや専用のカバーなどに包んでいても、低温やけどを起こしてしまうことがあります。就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出すようにしましょう。
　また、足を押しつけるように乗せたりすると、その部分が圧迫されて血流が悪くなりやけどの進行が早まってしまう可能性がありますので注意してください。

●電気毛布、電気敷布

　就寝前に早めにセットして布団を温めておき、就寝時には電源を切るか、またはタイマーを 1～2 時間で切れるようにして、一晩中使用することは避けましょう。

●電気こたつ

　電気こたつに入ったまま眠らないように注意しましょう。

●ホットカーペット

　ホットカーペットの上で眠らないように注意しましょう。

●パソコン、AC アダプターなど、使用によって熱を発するもの

　昨年、ノートパソコンでの低温やけどの事例が報告されています。パソコンや AC アダプターは熱を持ちやすいため、長時間、直接肌に触れ続けないように注意しましょう。

●ストーブ

　電気ストーブを足元近くに長時間置かないようにしましょう。また、ストーブの前で眠らないように注意しましょう。

皮膚感覚や反応が鈍くなっているときは要注意

　ひどく疲れがたまっていて眠り込んでしまうとか、お酒を飲みすぎて居眠りしてしまうようなときは、熱さに対して反応が鈍くなっている可能性がありますから注意しましょう。
　また、乳幼児やお年寄りなどの皮膚感覚の弱い人、思うように動けない病人、糖尿病などの病気で知覚が鈍くなっている人などは、特に配慮する必要があります。家族など周りにいる人が気を配ってあげましょう。

低温やけどになってしまったら、迷わず医療機関へ

　見た目に異常がないように見えたり、あまり痛みを感じなくても、皮膚の深いところでやけどを起こしている可能性があります。感染症の予防のためにも、自己判断せず、必ず早めに医療機関を受診してください。医療機関に行くべきかどうか判断に迷った場合も医療機関を受診し、医師に判断を仰ぎましょう。
　また、水ぶくれができた場合は、自分でつぶしたり、アロエや油、みそなどを塗ったりなどのいわゆる民間療法などで対処しないようにしましょう。雑菌が侵入してしまうおそれがあります。

やけどになるなんて想像できないくらいの低い温度でも、同じ箇所に長時間触れることでやけどを引き起こしてしまうことに、驚いている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

休日、くれぐれも電気カーペットにごろっと横たわって、顔などを直接カーペットにくっつけてうたた寝…なんてしてしまわないよう気をつけましょう。

暖かくて快適な冬をどうぞ安全にお過ごしください。

〈参考資料〉

『消費生活用製品の重大製品事故に係る公表について（平成 22 年 11 月 12 日公表)』(消費者庁)

『「低温やけど」の事故防止について（注意喚起）（平成 21 年 11 月 26 日発表)』(独立行政法人製品評価技術基盤機構)

『糖尿病患者さまのための「低温やけど予防」』(独立行政法人国立病院機構京都医療センタホームページ)